

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Тисульский детский сад № 1 «Колосок»



**Викторина в подготовительной группе
«Мы за здоровый образ жизни»**



Воспитатель: Костюченко Т.М

Викторина: «Здоровый образ жизни», для детей подготовительной группы

Цель: закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.

Задачи: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам. Формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья. Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Развивать познавательный интерес, творческую активность. Воспитывать желание быть здоровым, внимательное доброжелательное отношение др. к др.

Предварительная работа: знакомство с телом человека, чтение художественной литературы и стихов, разучивание песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах.

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Мы часто произносим: «Будьте здоровы», «Не болейте!», «Желаем быть здоровыми».

– А часто ли мы думаем о своем здоровье?

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с друзьями во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной плохого настроения. Поэтому каждый должен помнить о своем здоровье, беречь и укреплять его.

Сегодня мы поиграем в игру: «Знатоки ЗОЖ». Вы разделитесь на две команды. Одна команда будет называться «Силачи», другая «Крепыши». Вы сможете проявить здесь свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Игра посвящена теме: «Быть здоровым я хочу». За каждый правильный ответ участники получают фишки.

Воспитатель: Давайте выберем капитана от каждой команды, (дети вместе с воспитателем выбирают капитана).

Внимательно слушаем правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.
2. Не подсказывать, не выкрикивать.
3. Если готовы ответить, поднимайте руку.
4. Если участники не знают ответ или ответили не правильно, право на ответ переходит другой команде.

Наша викторина, состоит из 5 туров.

Желаю всем удачи.

Воспитатель: Сейчас я проведу интервью у капитанов команды.

Как вы понимаете фразу: «Здоровый образ жизни».

Ответы капитана:

1. Капитан команды «Силачи».

Мы должны следить за своим здоровьем. Должны правильно питаться, по - больше кушать фруктов, овощей. Мы не должны, есть чипсы, пить газированные напитки.

2. Капитан команды «Крепыши» .

Мы должны заниматься спортом. Я делаю по утрам зарядку, много гуляю, летом купаюсь и загораю.



Воспитатель: И так начинаем

1 тур – «Знаю ли я себя?»

1. Назови орган слуха. (Уши)
2. Назови орган зрения. (Глаза)
3. Чего у тебя по пять? (Пальцев)
4. Назови орган дыхания. (Нос)
5. Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).
6. Для чего нужен нос? (Дышать, нюхать)
7. Для чего нужны глаза? (Смотреть, наблюдать)
8. Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык)
9. Что у тебя по одному? (Голова, нос и т. д.)
10. Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги? (Кукла)

2 тур – «Здоровое питание».

1. Банан, апельсин, груша, яблоко – это ... (Фрукты)
2. Помидор, огурец, капуста, свекла – это... (овощи)
3. Что можно приготовить из овощей? (Винегрет, салат и т. д.)
4. Что делают из молока? (Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)
5. Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко)
6. Что делают из муки? (Хлеб, пироги, печенье и т. д.)
- 7) Когда мы завтракаем? (Утром)
8. Первое блюдо на обед? (Суп)

9. Когда мы ужинаем? (Вечером)

10. Суп из рыбы называется... (рыбный)

Воспитатель: А теперь пришло время отдохнуть и немножко подвигаться

Физкультминутка «А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим.

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

3 тур – «Логические цепочки»

1) Скажи наоборот: грязный - ... (чистый)

2) здоровый - ... (больной)

3) жарко - ... (холодно)

4) сладкий - ... (горький)

5) веселый - ... (грустный)

6) белый - ... (черный)

7) вредно - ... (...полезно)

8) хорошо - ... (...плохо)

4 тур – «Закончи пословицы».

Чистота - ... (...залог здоровья)

Здоровье дороже ... (золота)

Чисто жить... (здоровым быть)

Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров... (закаляйся)

В здоровом теле... (здоровый дух)

Воспитатель: Молодцы, на этом 4 тур закончен и предлагаю вам немного передохнуть и расслабиться

Конкурс – эстафета «Полезные продукты»

Правило: Каждый член команды бежит к обручу и выбирает из него один полезный продукт и возвращается к своей команде, передовая эстафету другому.

Побеждает та команда, когда у всех игроков в руках будет по одному предмету.



5 тур – играют капитаны команд (прошу подойти вас ко мне)

Вопросы

Арбуз – это овощ или фрукт? (Ягода).

Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).

Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).

При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).

Прибор для резки хлеба? (Нож).

Как называется сушёный виноград? (Изюм).

Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой).

А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).

Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

«Нарисуем солнышко»

(дети двух команд по очереди подходят и раскрашивают солнышко)



Воспитатель: ребята вспомним стихотворения о здоровом образе жизни, по очереди от каждой команды, прошу. (Дети рассказывают стихи)

«О здоровье», Анастасии Болюбаш

Ребенок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Ребенок:

Следует, ребята, знать,
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Ребенок:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Ребенок:

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Ребенок:

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Ребенок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко продукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Ребенок:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ребенок:

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Ребенок:

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить.

Воспитатель: На этом наша викторина «Здоровый образ жизни» подошла к концу. Ребята, вы очень много знаете о здоровом образе жизни, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Все молодцы! Победила дружба! Всем вручаются медали ЗОЖ!

Воспитатель:

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой моя речь,
Я желаю всем здоровья,
До счастливых новых встреч!